

「補血菜」金時草 紫菜菜含花青素抗氧化

金時草，是菊科千里光族菊三七屬植物，葉片一面呈紫紅色，另一面呈深綠色，葉肉厚，含水量高，生長於海拔600米至1,500米的地區，多生長於山坡林下、岩石上和河邊濕處，現在也有人工栽培作為食用蔬菜，其營養豐富。金時草原產於印尼，在中國被叫作紅菜、補血菜及血皮菜，民間療法中自古以來就被認為對女性有益，有助婦女產後調理，並對眼睛和皮膚都有好處。今期，就以金時草為大家烹製三款養生菜。

● 文、攝：小松本太太

在日本的金時草，據說是在十八世紀由中國傳入，在石川縣金澤市展開種植的，時至今日，日本各地都有種植金時草，而各地域對金時草的叫法都不同，熊本叫水前寺菜，愛知縣叫式部菜，在神繩，它自古以來就被人們視為不老長壽菜。

金時草含有豐富的膳食纖維及胡蘿蔔素，膳食纖維能調節腸道環境，胡蘿蔔素在體內轉化為維生素A，具有增強皮膚和黏液或增強

免疫力的功效。它還含有γ-氨基丁酸(GABA)這種能幫助調節血壓的成分，具有抑制血壓上升的作用。

金時草的獨特在於其紫色的菜葉，這些紫色菜葉所含的營養物質是多酚及花青素，花青素具有抑制活性氧生成的作用，有很強的抗氧化能力，能抗衰老並預防動脈硬化和降低血糖水平，具黏膜保護、抗病毒和細胞活性等作用。

金時草鯖魚押壽司

材料：金時草100克、無洗米2杯、切片醋鯖魚80克、醋70毫升、鹽1茶匙

製法：

1. 將金時草洗淨、摘去梗莖，並將菜葉放在筍箕上，注入沸水燙至菜葉轉軟，馬上沖冷水，瀝乾，加入醋及鹽醃漬約20分鐘後，取出菜葉切碎，保留醃醋備用；
2. 將無洗米放入電飯煲，注入380毫升水，蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵；
3. 飯熟後燜5分鐘，將熟飯取出放入一個大碗內，加入切碎金時草菜葉及醃醋，拌勻後靜置放涼成紫色醋飯；
4. 取一模具，鋪上保鮮紙，排入切片醋鯖魚，加入紫色醋飯，壓實後蓋上保鮮紙靜置1小時；
5. 退去保鮮紙，蓋上一大碟，將醋鯖魚的一面倒扣底朝天，退去模具及保鮮紙，即成。



●金時草大根貝柱沙律

●金時草養生素湯

●金時草鯖魚押壽司

金時草大根貝柱沙律

材料：金時草100克、赤大根200克、水煮貝柱60克、鹽2克、沙律醬3湯匙

製法：

1. 將金時草洗淨、摘去梗莖，燒沸水一鍋，將菜葉放入沸水燙軟馬上沖冷水，瀝乾，切碎備用；
2. 赤大根用刨菜板刨成絲，灑鹽拌勻後靜置5分鐘，以清水沖洗後用布包裹，扭壓榨乾水分後放入大碗內加入1/2水煮貝柱及沙律醬拌勻放大碟上；
3. 剩下的水煮貝柱加入切碎金時草拌勻後，置入在拌妥的赤大根上即成。



金時草養生素湯

材料：金時草150克、畑のお肉(素肉)40克、蜜棗40克、腰果40克、紅蘿蔔150克、薑2片、果皮1角

製法：

1. 將金時草洗淨、瀝乾、切成10厘米段備用；
2. 其餘的材料放入筍箕內，淋上沸水沖洗後瀝乾備用；
3. 水2公升注入鍋內，燒至沸騰後加入金時草，保持大火至水再沸騰時加入其餘的材料，蓋上鍋蓋，中火煮5分鐘，轉小火煮90分鐘即成，按喜好下鹽調味。



食得健康

今個冬日，由即日起至12月28日，在香港會議展覽中心3號館舉行香港冬日美食節，當中特設健康綠色食品及素食區，而主要生產橄欖油的Phini今年亦有參展，其特級初榨橄欖油Phini Extra Virgin Olive Oil，是用橄欖鮮果在人工採摘後24小時內進行壓榨，壓榨出來的純天然果果汁經水分離製成的，其壓榨方法採用純物理低溫壓榨方法，沒有任何防腐劑和添加劑成分，所有生化指標以及感官特性通過澳洲新南威爾士農業部門的權威許可及認證。

而且，橄欖油可以依照壓榨次序而分為4大等級，隨着每一次壓榨，橄欖油的非皂化部分就會減少，抗氧化的威力也會減低，可算是較為安全的煮食油。而橄欖油

初榨橄欖油有助骨骼發展

成分中的胡蘿蔔素和葉綠素，促進細胞生長，加速傷口癒合，減少皺紋的產生，在西方有「液體黃金」的美譽，同時，有助平衡新陳代謝，促進兒童神經系統、骨骼和大腦發育，對於骨質疏鬆有很好的預防作用，可以減緩細胞膜衰退，從而延緩衰老。

● 文：Health



●由橄欖油烹調出的美食

●會場以特價發售

●在健康綠色食品及素食區的3J27攤位



●健康綠色食品及素食區

冬日巡禮

Ocean PopWalk Monster Studio Grand Opening ~ Walk by the Sea



各位市民請注意，將軍澳南臨海位置發現巨型Godzilla蹤影，早前全新開幕的Ocean PopWalk海天晉滙，今個冬日與怪獸之王展開精彩之旅，商場特別聯乘人氣火爆的Godzilla帶來「Ocean PopWalk・Monster Studio Grand Opening~Walk by the Sea」主題活動，長達7米的可愛Godzilla大型裝置於戶外長廊登場，噴出攝人的藍色火焰，與粉絲們「熱」情慶祝。

同時，由即日起至明年1月2日，Ocean PopWalk會有「怪獸之王夢工場」大型主題裝置，另外，PopWalk海天晉滙各期亦有多個為粉絲而設的型格打卡位，當中100件極具收藏價值的Godzilla人偶及6組電影感十足的場景，

亦會於全港首個「哥斯拉玩具珍藏展」展出。場內更設有「Godzilla VS. Kong電影海報展覽」及「Godzilla VS. Kong期間限定店」，成為電影迷及玩具控的朝聖地。

● 文：雨文



●長達7米的可愛Godzilla大型裝置



● 香港註冊中醫師 楊沃林

養生佳品葡萄

食神譚博士是吃葡萄的專家，他經常買各地不同品種的葡萄，而且對各種葡萄了如指掌，每次我吃到他買的葡萄都非常滿意，他從未失手。

葡萄，是一種非常常見的水果，口感酸甜、營養多汁，又因為其方便咀嚼，所以深受老人和孩子的喜愛。

更讓人驚艷的是，葡萄除了好吃之外，還有很多保健功效。

中醫認為，葡萄具有補氣血、強筋骨、利小便的功效，能改善氣血虛弱、肺虛咳嗽、心悸盜汗、風濕痺病、淋病、浮腫等問題。

與很多寒涼的水果不同，葡萄的補益效果更強，非常適合體質虛弱者食用。

《隨息居飲食譜》中也強調，葡萄能補氣，滋腎液，益肝陰，強筋骨，止渴，安胎。

法國科學家研究發現，葡萄阻止血栓形成的能力可與阿司匹林媲美，並且能降低人體血清膽固醇水平，降低血小板的凝聚力，對預防心腦血管病有一定作用。

葡萄一定要帶皮吃，因為葡萄中的單寧主要存在於皮中，單寧對人體的健康是很有幫助的。

葡萄的好處：

一、改善疲勞

葡萄中含有鈣、鉀、磷、鐵以及多種維生素，還含有多種人體所需的氨基酸，對神經衰弱、疲勞過度大有裨益。

二、養護肝臟

葡萄中富含葡萄糖和維生素，具有提高血漿白蛋白的作用，這對預防現代人高發的乙肝也有着很大的幫助。同時，因為葡萄中含有生物活性物質，可消除體內的自由基，這對那些肝臟功能不是很好的人來說，有很好的輔助治療作用。

三、降低膽固醇

葡萄含有有機酸、白藜蘆醇、多酚等物質，具有強抗氧化性，能幫助降低血中膽固醇水平，同時還能抑制血中壞膽固醇的氧化。

秋季之後，新鮮葡萄開始逐漸上市。而葡萄乾不像新鮮葡萄那樣有季節性限制，一年到頭都可以購買到，而且價格還非常便宜。

果農們將新鮮葡萄製成乾，葡萄原有的營養也被濃縮，不僅更耐儲存，還能搭配其他食材，讓養生效果更翻倍！

葡萄乾可以這樣吃：

一、泡水

準備400毫升清水，150克洗淨的葡萄乾，最好選用顏色深的葡萄乾，如紫葡萄、黑葡萄乾；大火燒開，改為中小火熬煮20分鐘，將葡萄乾水放在容器中晾置一夜；第二天早上，將葡萄乾從水中撈出，去除水中的雜質成分後即可飲用。

功效：葡萄乾泡水後能溶解一部分糖分，從而減少人體肝臟對糖分的吸收。

二、泡醋

將葡萄乾放入密封罐中，倒入漫過葡萄乾的食醋泡一夜即可開始食用。

功效：每天一勺，長期食用，有益於提高人體代謝機能、預防老花眼、改善貧血，阻止記憶力下降。

三、煮湯

將芝麻、核桃、葡萄乾、蜂蜜以5：2：1：2的比例混合攪拌均勻，用小火熬煮3分鐘即可飲用。

功效：芝麻入腎，核桃入肺，蜂蜜入胃，搭配葡萄乾一起食用，能夠促進身體內的新陳代謝，潤燥通便。

Ocean PopWalk 冬日送禮

香港 文匯報 WEN WEI PO

現在，Ocean PopWalk特別為香港文匯報讀者送出Godzilla伸縮露營夜燈或King of Monster文件夾(1套2款)，有興趣的讀者，請選取喜好禮品，並剪下此印花貼於信封背面，連同HK\$10郵資的A4回郵公文袋，郵寄至香港仔田灣海旁道7號奧偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「Ocean PopWalk冬日送禮」，名額各15位。截止日期：12月31日，先到先得，送完即止。



□King of Monster 文件夾

□Godzilla伸縮露營夜燈